

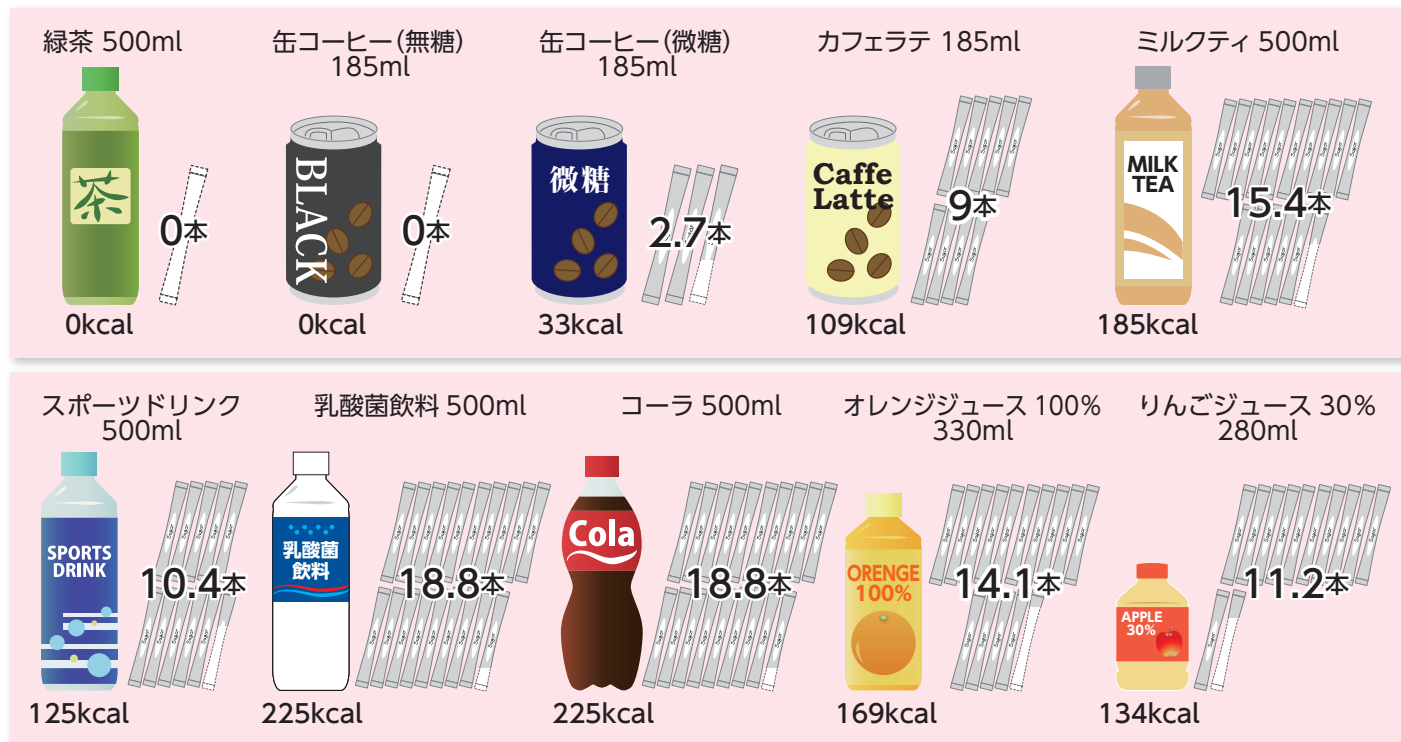


飲み物のカロリー、確認していますか？

自動販売機等で飲み物を買うとき、カロリーをチェックしていますか？
特に気にせず、ついつい飲んでしまっている方は要注意！
今回は、自動販売機でよく目にする飲み物のカロリーをご紹介します。

よく飲む飲み物のカロリーは、スティックシュガー何本分？

飲み物のカロリーをスティックシュガー(1本3g)に換算してみると…



※飲み物1本の内容量(サイズ)にもご注意を！

同じ缶コーヒーでもブラック・微糖・カフェラテでは、カロリーに大きな差があることが一目瞭然です。
毎日何気なく飲んでいる飲み物のカロリーも把握しておきましょう。

カロリーゼロの落とし穴

最近ではカロリーゼロの飲み物も増えてきています。カロリーゼロなら太らないと思っている人も多いようですが、**カロリーが全くないわけではありません。**
“カロリーゼロ”とは、**100ml当たり5kcalに満たないもの**に表示できます。
勘違いしたまま何本も飲み続けていると、**気付かないうちにカロリーを取り過ぎてしまう**かもしれません。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/